

Spartan Race

Pravidlá

- Účasť na Spartan race je dobrovoľná
- Každý súťažiaci hrá za seba (alternatíva: v skupinách)
- Hrá sa na čas. Čím má súťažiaci lepší čas, tým lepšie. Môže sa predbiehať, ale nesmie sa strkať a brániť ďalšiemu bežcovi.
- Ten, ktorý príde ako prvý k stanovištiu, robí ako prvý disciplínu
- Bežia sa 2 - 3 kolá trasy
- Trasu si spoločne prejdeme
- Ak sa zúčastňuješ Spartan race, rozcvička ťa neminie!

Tresty

Za nesplnenie úlohy na danom stanovišti

- pripočítajú sa k výslednému času nejaké sekundy
- trest v podobe angličákov

Na čo si dávaj pozor?

- Fyzická náročnosť - podľa vašej cieľovej skupiny
- Pitný režim! - majte pripravené vody v niektorých častiach trasy
- Pozor na alergikov
- Pevná obuv, oblečenie, ktoré sa môže zašpiniť
- Mať pripraveného zdravotníka
- Každé stanovisko by malo mať telefón

Odmena

Najrýchlejší čas za kolo

- chlapci
- dievčatá

Najrýchlejší čas za celého Spartanana

- chlapci
- dievčatá

Nápady na stanovištia

Podliezanie šnúry

Príprava: šnúra, 10 ks drevené kolíky, 40 cm od zeme sa nachádza šnúra

Pravidlá: úlohou účastníka je podliezť natiahnutú šnúru bez toho, aby sa dotkol šnúry. Ak sa jej dotkne, dostáva trest.

Prejsť trasu poštvernožky

Príprava: červeno-biela páska na označenie začiatku a konca

Pravidlá: prejsť trasu od štartu až po cieľ poštvernožky a skrčený

Prejsť trasu skrčený na dvoch nohách

Príprava: červeno-biela páska na označenie začiatku a konca

Pravidlá: prejsť trasu od štartu až po cieľ po dvoch nohách a skrčený (ako kačka)

Preskákat cez pneumatiky

Príprava: pneumatiky

Pravidlá: úlohou je preskákat cez pneumatiky - nesmie sa vynechať ani jedna pneumatika

Vyšplhať na lezeckú stenu a dotknúť sa predmetu

Príprava: lezecká stena, predmet

Pravidlá: úlohou je vyliezť do určitej výšky na lezeckej stene a dotknúť sa predmetu. Pri nesplnení dostáva trest (sekundy alebo angličáky)

Preskočiť nejaký veľký predmet – palety

Príprava: palety, deka

Pravidlá: úlohou je preliezť cez palety (nemôžu sa podliezť alebo obísť)

Preliezť cez preliezku

Príprava: preliezka

Pravidlá: úlohou je prerúčkovať cez preliezku

Nápady na stanovištia

Lano a dvíhanie závažia

Príprava: lano, plné vrece alebo iné závažie

Pravidlá: Potiahnúť k sebe závažie a potom ho odtiahnuť naspäť

Urobiť 50 skokov cez švihadlo

Príprava: švihadlo

Pravidlá: každý účastník urobí na švihadle 40 - 50 skokov

Podlezenie gúľaním sa popod šnúru

Príprava: šnúra, 10 ks drevené kolíky, 40 cm od zeme sa nachádza šnúra

Pravidlá: úlohou účastníka je podliezť kotúľaním sa natiahnutú šnúru bez toho, aby sa dotkol šnúry. Ak sa dotkne šnúry, dostáva trest.

Preniesť veľký kameň, spraviť 20 angličákov a odniesť kameň naspäť

Odniesť drevá na miesto a pekne ich poukladať

Hádzanie šišíek do plastovej fľaše

Príprava: šišky, plastové fľaše, šnúra

Pravidlá: úlohou je trafiť sa do fľaše s vyrezaným otvorom v diaľke minimálne 2 metre od hodu. Fľaša je umiestnená na zemi a pripevnená tak, aby nespadla

Podliezanie mostíka

Príprava: mostík a voda

Pravidlá: úlohou je podliezť mostík a namočiť sa

Kotúľanie pneumatikou

Príprava: pneumatika, páska hraničná

Pravidlá: kotúľať pneumatiku okolo prekážky/resp. z bodu A do bodu B a naspäť